COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para ordenar partes de repuesto, por favor comuníquese con la tienda donde compró esta CROSSTRAINER. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado con la siguiente información:

1. EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (PETL50071).
2. EL NOMBRE de la máquina (el PROFORM CROSSTRAINER).
3. EL NÚMERO DE SERIE de la máquina (ver la portada de este manual).
4. EL NÚMERO de la(s) parte(s) (vea la LISTA DE PARTES en la pagina 19 y el DIBUJO DE LAS PARTES en la parte central de este manual).
5. LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) (vea la LISTA DE PARTES en la pagina 19 y el DIBUJO DE LAS PARTES en la parte central de este manual).

Parte Núm. 147109 R0199A



Núm. de Modelo PETL50071
Núm. de Serie ________________

Etiqueta con el Número de Serie

CLASE H C Producto de Fitness



⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



CONTENIDO

Note: En la parte central de este manual se encuentran un DIBUJO DE LAS PARTES. Guarde el DIBUJO DE LAS PARTES para futuras referencias.

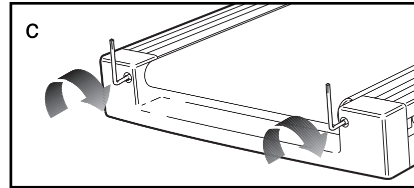
LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo PETL50071

R0199A

Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Respaldo
2	6	Tornillo del Respaldo
3	6	Tuerca
4	4	Tornillo del Soporte del Respaldo
5	1	Marco Izquierdo del Respaldo
6	1	Marco Derecho del Respaldo
7	2	Espaciador del Marco del Banco
8	1	Sujetador del Banco
9	2	Tornillo del Sujetador del Banco
10	1	Tornillo del Pivote del Banco
11	2	Tornillo del Pivote del Soporte del Banco
12	1	Soporte del Respaldo
13	1	Ajuste del Banco
14	1	Asiento del Banco
15	1	Pasador del Banco
16	1	Soporte del Banco
17	10	Ajustador de Plástico
18	2	Tapa de la Pata del Banco
19	1	Pata del Banco
20	1	Tornillo de Pivote de la Pata del Banco
21	1	Afiche del Banco
22*	1	Montaje del Seguro
23	1	Parte Inferior del Banco
24	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Trasero
25	5	Arandela de Ajuste
26	2	Tornillo de la Tapa del Extremo del Rodillo Trasero
27	2	Tornillo de la Tapa del Extremo
28	1	Tapa del Extremo del Rodillo Trasero
29	1	Calcomanía de Advertencia del Seguro
30	1	Charola Ventral
31	1	Marco
32	2	Aislante Sólido
33	4	Tornillo del Aislante Trasero
34	4	Ancla de la Cubierta
35	4	Aislante
36	1	Rodillo Trasero
37	1	Riel Izquierdo de Soporte para los Pies
38	1	Rieles Derechos de Soporte para los Pies
39	1	Banda para Caminar
40	1	Turca de Pivote del Motor
41	4	Tornillo de la Plataforma para Caminar
42	1	Plataforma para Caminar
43	2	Espaciador del Montante Vertical
44	1	Imán
45	1	Interruptor de Lengüeta/ Alambre Sensor
46	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta
47	1	Alambre de Tierra
48	2	Arandela de Pivote del Montante Vertical
49	1	Rodillo Delantero/ Polea
50	2	Tuerca con Rejilla
51	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Delantero
52	2	Guía de la Banda para Caminar
53	50	Tornillo
54	4	Tornillo del Sujetador de Inclinación
55	1	Perilla de Inclinación
56	1	Manga de la Perilla de Inclinación
57	14	Tuerca de Inclinación
58	1	Pasador del Banco
59	2	Tornillo del Seguro del Banco
60	2	Arandela del Seguro del Banco
61	2	Espaciador del Marco del Seguro
62	1	Deslice del Seguro
63	1	Seguro
64	2	Tuerca del Seguro
65	1	Sujetador del Seguro
66	2	Tornillo de la Pata de Inclinación
67	2	Tornillo de la Rueda
68	2	Rueda
69	1	Motor
70	1	Volante
71	1	Pata de Inclinación
72	1	Corta Circuito
73	4	Sujetador de Fajilla
74	2	Tornillo del Resorte
75	2	Fajilla Ajustable
76	4	Fajilla de Cable de 7 1/2”
77	12	Tornillo del Porta Pesas
78	2	Perilla de la Caminadora
79	2	Pesa de 2 Libras
80	2	Pesa de 4 Libras
81	2	Pesa de 6 Libras
82	1	Porta Pesas Izquierdo
83	1	Resorte de la Perilla de Seguridad
84	1	Apercollar del Pasador
85	1	Sujetador de la Perilla de Inclinación
86	1	Ajustador del Seguro
87	1	Pasador de la Caminadora
88	2	Tapa de la Baranda
89	1	Banda del Motor
90	4	Tornillo de la Base de la Consola
91	2	Guía del Marco
92	1	Base de la Consola
93	1	Perilla del Control de Velocidad
94	1	Potenciómetro de Velocidad
95	1	Cubierta de las Baterías
96*	1	Consola
97	1	Arandela de Nylon
98	1	Llave/Sujetador
99	1	Porta Pesas Derecho
100*	1	Montaje del Motor
101	1	Tornillo Pivote del Motor
102	1	Montante Vertical/Base
103	1	Amortiguador
104	1	Espaciador de la Guía del Marco
105	1	Arandela de Tensión del Motor
106	1	Arandela Estrella de Tensión
107	1	Tuerca de Tensión del Motor
108	1	Terminal del Alambrado
109	2	Tornillo de la Rueda Delantera
110	2	Rueda Delantera
111	2	Tuerca de la Rueda Delantera
112	1	Obturador
113	1	Receptáculo
114	1	Filtro
115	1	Tornillo de la Pata de Extensión
116	1	Llave Allen
117	4	Cojinete de la Base
118	2	Tornillo del Pivote del Montante Vertical
119	2	Arandela de Pivote del Montante Vertical
120	1	Charola Ventral
121	2	Tornillo del Pasador del Banco
122	2	Tuerca de Tierra
123	1	Control Eléctrico
124	1	Tapa de la Cubierta
125	1	Cubierta
126	2	Espaciador del Respaldo
127	2	Tapa del Pasador del Banco
128	6	Tornillo de la Charola Ventral Delantera
129	1	Sujetador Adhesivo
130	1	Cable de Inclinación
131	1	Fajilla de Cable de 11 3/4”
132	1	Tapa de la Consola
133	2	Arandela de Nylon
134	1	Terminal del Alambrado de la Inclinación
135	1	Baranda Izquierda
136	1	Baranda Derecha
137	1	Extensión de la Baranda
138	1	Arandela de la Baranda
139	1	Arandela de Tierra
140	1	Tornillo de Tierra
141*	1	Tornillo de la Baranda
142	2	Cojinete del Motor
143	1	Mongo del Motor
144	4	Tuerca con Rejilla
145	2	Tornillo de la Cubierta
146	2	Tapa del Montante Vertical
147	1	Calcomanía de Advertencia/ Pesas
148	1	Calcomanía de Advertencia/ Perilla
#	1	Blanco de 10”, 2 Femeninos/1 Masculino
#	1	Blanco de 4”, 2 Femeninos
#	1	Negro de 4”, 2 Femeninos
#	1	Azul de 8”
#	1	Verde de 4”/Amarillo Masculino/Femenino
#	1	Manual del Usuario

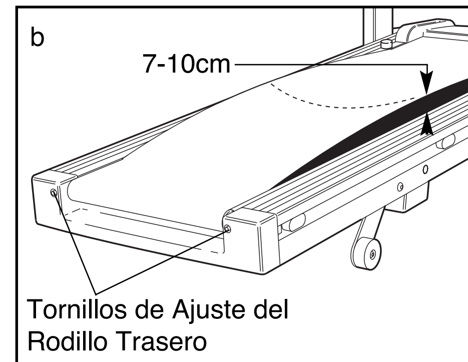
* Incluye todas las partes que no se incluyen en la caja
Estas partes no se ilustran

c. **Si la banda para caminar se resbala cuando se camina en ella,** primero remueva la llave y **DESCONECTE EL CORDÓN ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", de vuelta a los dos tornillo de ajuste del rodillo trasero en dirección de las manecillas del reloj, 1/4 de vuelta a cada uno. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 7 a 10 cm arriba de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cordón eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por algunos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté apretada.



PROBLEMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ESTA

SOLUTION: a. Si la banda para caminar está sobre apretada, el desempeño de la caminadora puede disminuir y la banda para caminar se puede dañar permanentemente. Quite la llave y **DESENCHUFE EL CORDÓN ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", dele vuelta a los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en dirección contraria a las manecillas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada apropiadamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Enchufe el cordón eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté apretada apropiadamente.



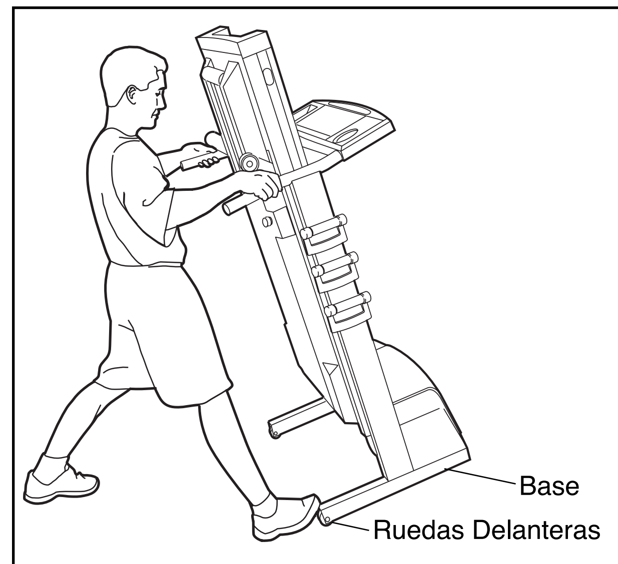
b. Si la banda para caminar todavía disminuye de velocidad cuando se camina sobre esta, por favor comuníquese con la tienda donde compró su caminadora.

COMO MOVER LA CROSSTRAINER

Antes de mover la CROSSTRAINER, Asegúrese que el banco y la caminadora estén doblados a la posición de almacenamiento, y que los pasadores estén completamente enganchado (vea COMO DOBLAR LA CAMINADORA A LA POSICIÓN DE ALMACENAMIENTO en la página 11, y COMO DOBLAR EL BANCO A LA POSICIÓN DE ALMACENAMIENTO en la página 14).

Para mover la CROSSTRAINER, primero sostenga las barandas y coloque un pie en la base como se muestra.

Enseguida, ladee la CROSSTRAINER hacia atrás hasta que ruede libremente en las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la CROSSTRAINER al lugar deseado. Coloque un pie en la base, y cuidadosamente baje la CROSSTRAINER hasta que esté descansando en la base. **Nunca nueva la CROSSTRAINER sin ladearla hacia atrás, o los cojinetes de la base se pueden salir. Para reducir el riesgo de lesión, use extrema precaución mientras mueva la CROSSTRAINER. No mueva el CROSSTRAINER sobre superficies desaniveladas.**



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento, o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la CROSSTRAINER.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la CROSSTRAINER estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
2. **Use la CROSSTRAINER solamente como se describe en este manual.**
3. **Coloque la CROSSTRAINER en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio en la parte posterior. No coloque la CROSSTRAINER cerca de una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para protección, cubra el piso debajo de la CROSSTRAINER.**
4. **Mantenga la CROSSTRAINER adentro, lejos de polvo y humedad. No guarde la CROSSTRAINER en el garaje o en un patio cubierto, o cerca de agua.**
5. **No utilice la CROSSTRAINER en lugares en donde se usen aerosoles, o donde esté siendo administrado oxígeno.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la CROSSTRAINER a todo tiempo.**
7. **La CROSSTRAINER deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea 115 Kilogramos o menos.**
8. **Nunca permita que más de una persona use la CROSSTRAINER al mismo tiempo.**
9. **Use ropas apropiadas cuando use la CROSSTRAINER. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Ropa de soporte atlético es recomendable para hombres o mujeres.**
10. **Utilice siempre zapatos atléticos cuando use la CROSSTRAINER. Nunca use la CROSSTRAINER descalzo, en calcetines o sandalias solamente.**
11. **Revise y apriete todas las partes de la caminadora cada tres meses.**
12. **Conecte el cable eléctrico directamente a una salida de corriente de 8 o más amperios (vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL POLO DE TIERRA en la página 8). Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
13. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**
14. **Mantenga el cable de corriente lejos de superficies calientes.**
15. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras su aparato esté apagado. No ponga a funcionar su CROSSTRAINER si el cable de corriente o la clavija están dañados o si la CROSSTRAINER no está trabajando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la CROSSTRAINER no está trabajando apropiadamente).**
16. **Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando ejercite en la caminadora.**
17. **La CROSSTRAINER es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**
18. **Para prevenir el sobrecalentamiento, no haga funcionar la caminadora continuamente por más de una hora.**
19. **Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Siempre saque la llave cuando la caminadora no esté en uso.**
20. **No intente levantar, bajar, o mover la CROSSTRAINER hasta que esté apropiadamente ensamblada.**
21. **Usted debe de poder levantar sin ningún problema 45 lbs. (20 Kg.) para que pueda levantar, bajar, o mover la CROSSTRAINER.**

22. La CROSSTRAINER incluye tres pares de pesas para manos. Precaución: No use ningunas otras pesas con la CROSSTRAINER.

23. Antes de mover la CROSSTRAINER, asegúrese de que el banco y la caminadora estén doblados en la posición de almacenamiento, y que los pasadores estén completamente enganchados (vea COMO DOBLAR LA CAMINADORA LA POSICIÓN DE ALMACENAMIENTO en la página 11, y COMO DOBLAR EL BANCO LA POSICIÓN DE ALMACENAMIENTO en la página 14).

24. Nunca deje caer o inserte objetos en alguna abertura.

25. Desconecte siempre el cable eléctrico antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, deben ser llevados a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

26. Esta CROSSTRAINER está diseñada para uso en casa solamente. No use esta CROSSTRAINER en ningún lugar comercial, de renta o institucional.

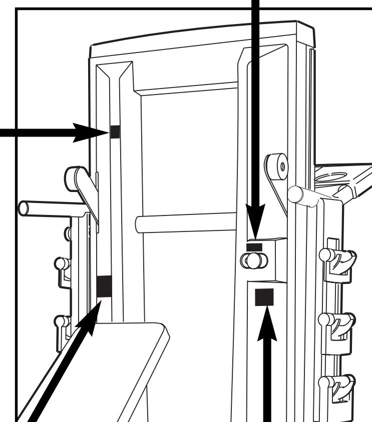
⚠ AVISO: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

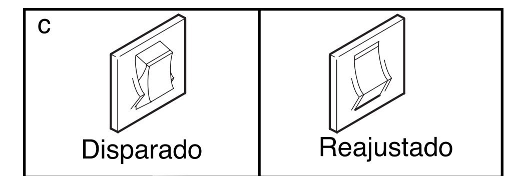
Refiérase al dibujo de la derecha. Localice las calcomanías de advertencia en la CROSSTRAINER. El texto en la calcomanías de advertencia está en Inglés. Encuentre las páginas de calcomanías cuadradas que se incluyen con la caminadora. Pele las calcomanías que estén en su idioma nativo, y pégelas sobre las calcomanías de tal manera que cubra el texto en Inglés.

IMPORTANTE: Si no se incluyen las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró la CROSSTRAINER para ordenar reemplazos de las calcomanías libre de cargos. Coloque las calcomanías en los lugares que se muestran.





c. Inspeccione el interruptor de circuito que puede ser encontrado en el armazón cerca del cordón eléctrico. El interruptor de circuito está diseñado para proteger el sistema eléctrico de su caminadora. Si el interruptor de circuito ha sido disparado, el botón interruptor se verá como en la figura. Para fijarlo de nuevo, deje que su caminadora se enfríe cinco minutos y apriete el botón hacia adentro.



PROBLEMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTÁ EN USO

SOLUCIÓN: a. Chequee el corta circuito que se encuentra en el marco de la caminadora cerca del cordón eléctrico (vea el dibujo de arriba). Si el corta circuito se ha disparado, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro de nuevo.

b. Asegúrese de que el cordón eléctrico esté conectado.

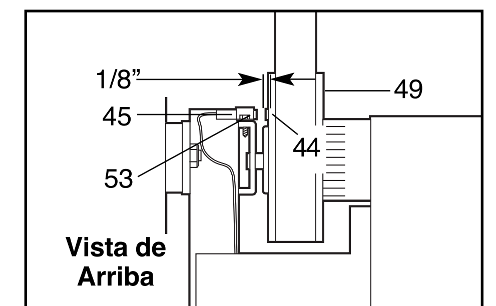
c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez. (Vea el paso 1 en la página 10).

d. Si la caminadora todavía no corre por favor comuníquese con la tienda donde compró su camina dora.

PROBLEMA: LAS VENTANILLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN APROPIADAMENTE

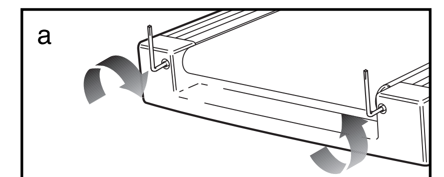
SOLUCIÓN: a. Chequee las baterías de la consola. (Vea INSTALACIÓN DE LAS BATERÍAS en la página 9). La mayoría de los problemas son el resultado de baterías bajas.

b. Quite los seis tornillos de la cubierta. Cuidadosamente quite la cubierta. Localice el Interruptor de Lengüeta (45) y el Imán (44) en el lado izquierdo de la Polea (49). Dele vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea como 1/8".** Si es necesario, afloje el Tornillo (53) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la cubierta, y ande la caminadora por algunos minutos. Para chequear por una lectura correcta.

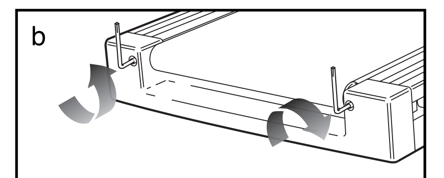


PROBLEMA: LA BANDA ESTÁ FUERA DE CENTRO O SE RESBALA

SOLUCIÓN: a. **Si la banda para caminar se ha desviado a la izquierda,** primero remueva la llave y **DESCONECTE EL CORDÓN ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", de vuelta al tornillo de ajuste del rodillo trasero del lado izquierdo en dirección de las manecillas del reloj, y al tornillo de la derecha dele vuelta en dirección opuesta de las manecillas del reloj, 1/4 de vuelta a cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cordón eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por algunos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar este centrada.



b. **Si la banda para caminar se ha desviado a la derecha,** primero remueva la llave y **DESCONECTE EL CORDÓN ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", de vuelta al tornillo de ajuste del rodillo trasero del lado izquierdo en dirección opuesta de las manecillas del reloj, y el tornillo de la derecha dele vuelta en dirección de las manecillas del reloj, 1/4 de vuelta a cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cordón eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por algunos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté centrada.



EJERCICIOS DEL BANCO DE PESAS

La gráfica de ejercicios en la CROSSTRAINER muestra veinte ejercicios que se pueden desempeñar en el banco de pesas. Lea las guías del ejercicio en esta página antes de comenzar cualquier ejercicio.

1. Banco de Prensa Horizontal—Presione las pesas arriba en una línea recta de su pecho.
2. Mariposas de Prensa Horizontal—Con el banco en la posición horizontal, doble sus codos un poco y junte las pesas arriba de su pecho.
3. Mariposas Inclinadas—Con el banco en una posición inclinada, doble sus codos un poco y junte las pesas arriba de su pecho.
4. Remo con un Brazo—Levante una pesa arriba y atrás doblando su codo como se muestra. Repita este ejercicio con su otro brazo.
5. Mariposas Agachado—Levante las pesas de un lado, juntando los dos lados del dorso.
6. Levantamiento Sobre la Cabeza y Sentado—Presione las pesas hacia arriba en una línea recta hasta que estén sobre su cabeza.
7. Levantamiento Lateral—Levante las pesas a un lado hasta que estén aniveladas con sus hombros.
8. Levantamiento Delantero—Suba las pesas hacia adelante hasta que sus brazos estén en la posición horizontal.
9. Remo Vertical—Manteniendo sus manos juntas y sus codos hacia afuera, traiga las pesas arriba hacia su quijada.
10. Doblés Sentado—Manteniendo la parte superior de sus brazos estacionarios, traiga las pesas arriba al nivel de sus hombros.
11. Doblés Inclinado—Con el bando en la posición indicada, traiga las pesas arriba hacia el nivel de sus hombros. Asegúrese de mantener la parte superior de sus brazos estacionarios.
12. Doblés Concentrado—Manteniendo un codo presionado contra la parte interior de su muslo, levante una pesa doblando su codo. Repita este ejercicio con el otro brazo.
13. Prensa Sobre la Cabeza y Sentado—Mientras esté sentado en el asiento, presione una pesa arriba en una línea recta doblando sus codos. Repita este ejercicio con su otro brazo.
14. Prensa Sobre la Cabeza y Acostado—Mientras se acuesta en el banco, presione una pesa arriba en una línea recta doblando su codo. Repita este ejercicio con su otro brazo.
15. Rebote con el Brazo—Manteniendo la parte superior de sus brazos estacionarios, suba una pesa hacia arriba y hacia atrás como se muestra. Repita este ejercicio con el otro brazo.
16. Crujidor Horizontal de Banco—Acuéstese en el banco. Usando sus músculos abdominales, levante la parte superior de su cuerpo unas pulgadas. Asegúrese de mantener su espalda derecha.
17. Sentadillas Verticales—Sostenga el banco como se muestra y jale las dos rodillas hacia su pecho.
18. Crujidor con Pesas—Acuéstese en el banco y sostenga una o dos pesas contra su pecho. Usando sus músculos abdominales, levante la parte superior de su cuerpo algunas pulgadas. Asegúrese de mantener su espalda derecha.
19. Encogimiento de Hombros—Mantenga sus brazos contra sus costados, levante sus hombros.
20. Doblés de la Parte Inferior del Brazo—Descanse la parte inferior del brazo en el banco como se muestra. Usando su muñeca, doble una pesa hacia arriba. Repita este ejercicio con su otro brazo.

PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO

La mayoría de los problemas con su caminadora pueden ser solucionados siguiendo estos pasos de abajo.

PROBLEMA: EL APARATO NO SE ENCIENDE

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable de corriente esté conectado en un regulador protector y que el regulador protector esté conectado en un tomacorriente con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL POLO DE TIERRA en la página 8).

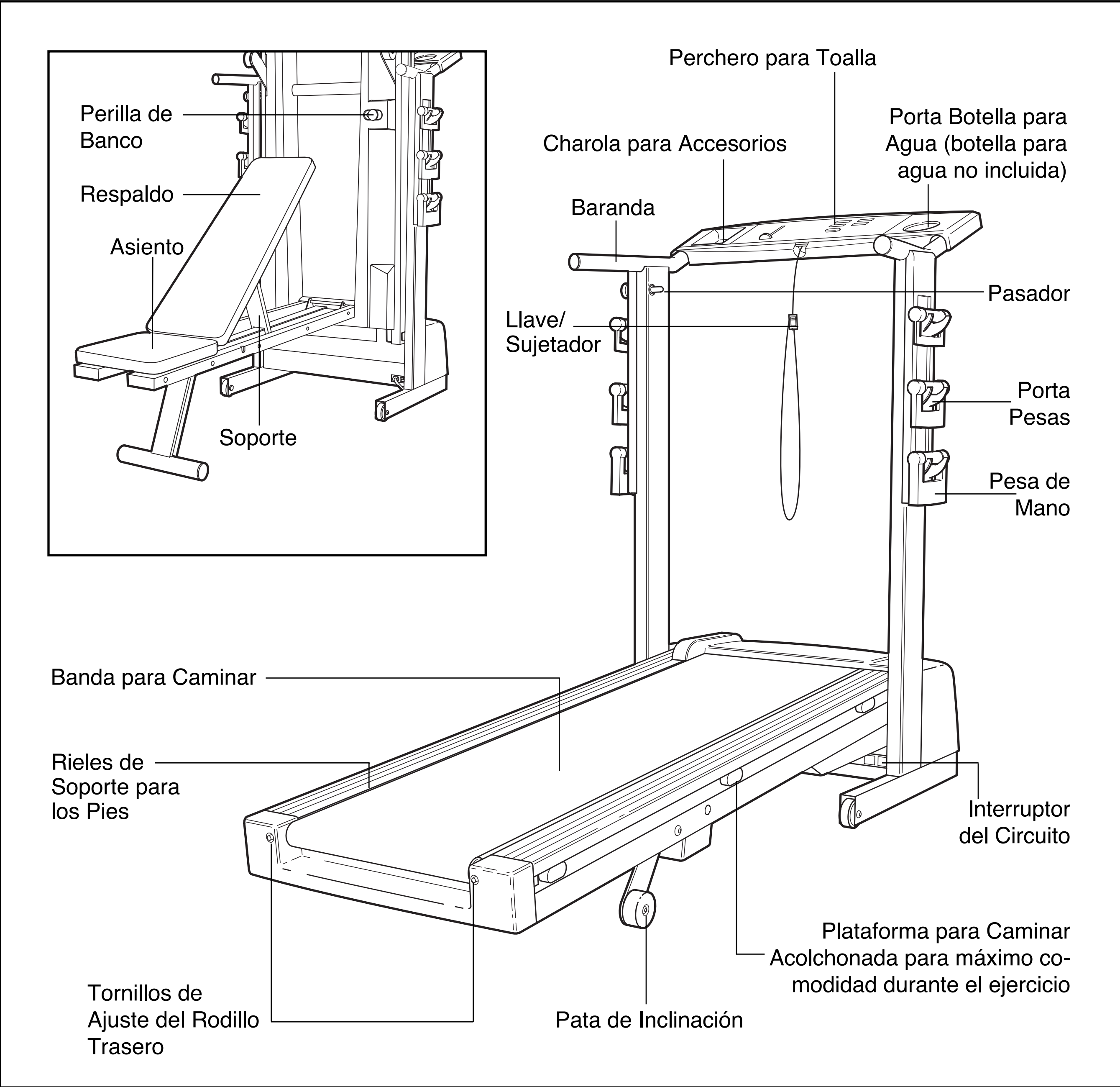
b. Asegúrese de que la llave de seguridad esté completamente dentro del interruptor de la consola. Varios indicadores en la consola deberán encenderse. (Vea el paso 1 en la página 10).

ANTES DE COMENZAR

Felicitaciones en la compra del revolucionario CROSSTRAINER de PROFORM. El único CROSSTRAINER ofrece ambos el ejercicio aeróbico y ejercicio de entrenamiento para fortaleza, para ayudarle a alcanzar condición física total en la conveniencia de su hogar. Y cuando usted no está haciendo ejercicios, el CROSSTRAINER se puede doblar, tomando una fracción del espacio que se necesita para una caminadora y un banco de pesas.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la CROSSTRAINER. Si hay preguntas, pongase en contacto con la tienda de donde compró la caminadora. El número del modelo de la caminadora es PETL50071. El número de serie puede buscarlo en la calcomanía pegada a la CROSSTRAINER (ver la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.



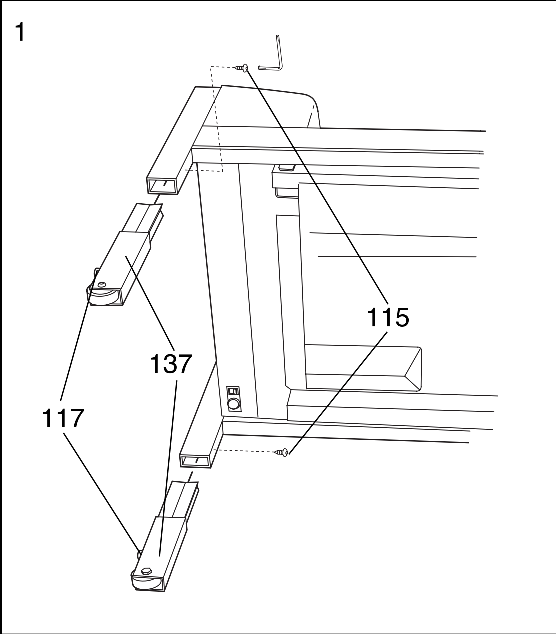
MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la caminadora en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje esté completo. **El montaje requiere un desarmador de estrella en adición a la llave "L" que se incluye, y dos llaves ajustables (no incluido).**

1. Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente acueste la caminadora en su costado derecho como se muestra (refiérase al dibujo en la página 4 para identificar el costado derecho).

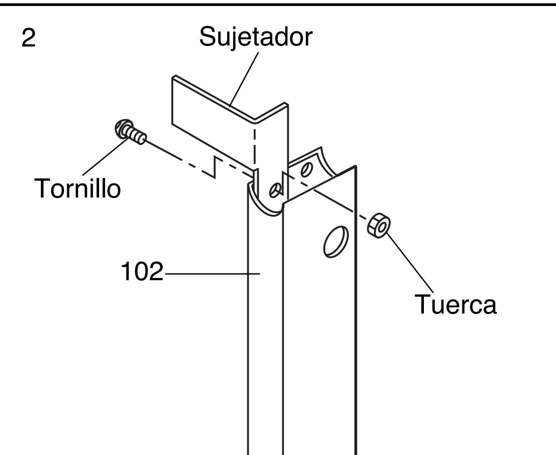
   Inserte las Patas de Extensión (137) en la caminadora. Asegúrese que las Patas de Extensión estén volteadas de tal manera que los Cojinetes de la Base (117) estén en el lado indicado. Coloque cada Pata de Extensión con un Tornillo de Pata de Extensión (115).

   Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente suba la caminadora a la posición vertical de tal manera que las Patas de Extensión (137) estén descansando en posición horizontal en el piso.

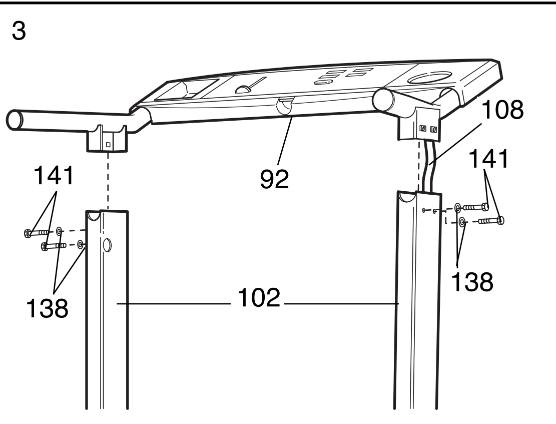


2. Refiérase a COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA EL USO en la página 9. Siga las instrucciones en la página 9 para bajar la caminadora.

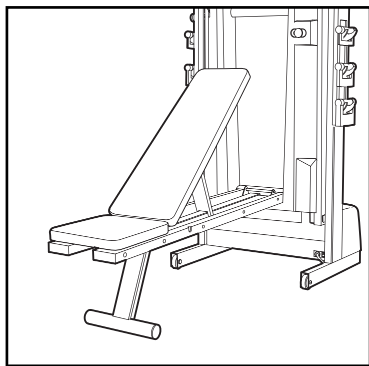
   Enseguida, remueva la tuerca, tornillo, y el sujetador de envío del lado izquierdo de la base del Montante Vertical (102).



3. Inserte los sujetadores en la Base de la Consola (92) y por dentro de la Base del Montante Vertical (102); inserte cualquier exceso de la Terminal del Alambrado (108) dentro del Montante Vertical derecho. Coloque la Base Consola con los cuatro Tornillos de la Baranda (141) y Arandelas de la Baranda (138). **Apriete los cuatro Tornillos de la Baranda.**



COMO HACER EJERCICIOS EN EL BANCO DE PESAS



La CROSSTRAINER ofrece una variedad de ejercicios diseñados para recortar, entonar, y fortalecer el cuerpo. **por favor lea estas guías antes de usar el banco de pesas. ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto tiene importancia especialmente para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes.**

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO DE FORTALEZA

Su programa de entrenamiento de fortaleza debe incluir tres entrenamientos cada semana. Para darle a su cuerpo tiempo para descansar, los entrenamientos deben ser en días alternados, como lunes, miércoles, y viernes. En vez de esperar por un tiempo conveniente para hacer ejercicios, planee un tiempo específico. Las horas de la mañana funcionan muy bien para muchos, y la disciplina propia que se requiere para levantarse temprano y hacer ejercicios puede resultar en más productividad a través del día. Para otros, haciendo ejercicios antes de la cena les ofrece una oportunidad de relejarse de las actividades del día. Cualquier tiempo que usted escoja, sea constante y siga haciéndolo.

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes importantes: (1) un calentamiento, (2) 6 a 10 ejercicios, y (3) un enfriamiento.

Calentamiento

Empiece cada entrenamiento con un estiramiento de 5 a 8 minutos (vea SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO en la página 13). El estiramiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

Ejercicios

Enseguida, desempeñe de 6 a 10 de los ejercicios que se muestran en la gráfica en la CROSSTRAINER. Para darle variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

Comience con 1 serie de 12 repeticiones para cada ejercicio que usted hace. (Una repetición es un ciclo de un ejercicio, como una sentadilla. Una "serie" es una serie de repeticiones desempeñadas sin pausar.) A medida que su nivel de condición aumenta, desempeñe 2 series de 12 repeticiones para cada ejercicio que usted haga. Cuando esté listo para un entrenamiento avanzado, trate 3 series de 12 repeticiones. Siempre descanse por lo menos 1 minuto después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, usted puede elegir usar pesas más pesadas. **Precaución: La CROSSTRAINER incluye tres pares de pesas para las manos. No use ningunas otras pesas con la CROSSTRAINER.**

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 o 8 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

Tenga cuidado de evitar sobrepasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio- es importante progresar a su propio paso. **CAUCIÓN: Si siente dolor o mareo en cualquier tiempo, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

FORMA DE EJERCICIO

Para los mejores resultados, la forma correcta es importante. La gráfica de ejercicio en la CROSS-TRAINER muestra la forma correcta para veinte diferentes ejercicios. Trate de moverse a través del alcance completo de moción para cada ejercicio y mueva solo las partes del cuerpo apropiadas. Desempeñe cada ejercicio con una moción suave y continua. Exhale mientras se esfuerza, y inhale mientras usted regresa a la posición de comienzo; nunca sostenga el respiro.

MANTENIÉNDOSE MOTIVADO

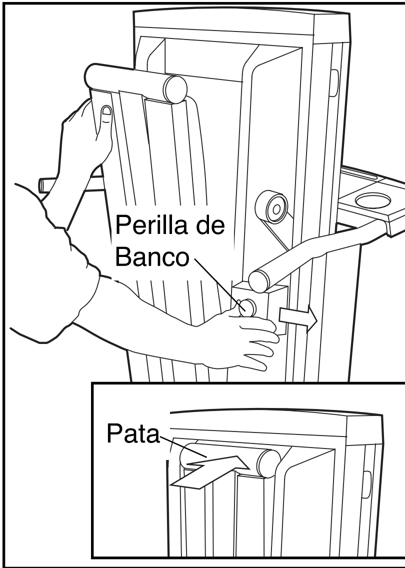
Para mantenerse motivado, trate de escuchar música o ver la televisión mientras usted hace ejercicios. También puede ser de ayuda trabajar con una pareja. Use un calendario para mantener un registro de sus entrenamientos, y escriba medidas claves de su cuerpo al final de cada mes. Recuerde, la clave para resultados duraderos es de hacer del ejercicio una parte regular y placentera de su vida diaria.

COMO MANEJAR EL BANCO DE PESAS

COMO BAJAR EL BANCO PARA EL USO

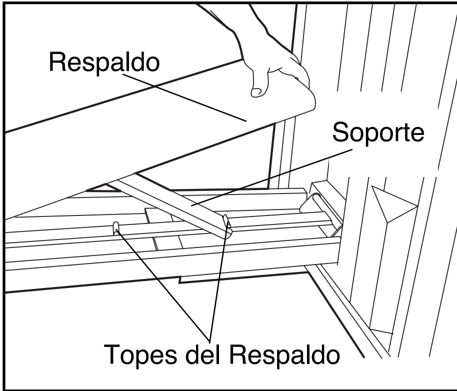
Para usar el banco, la caminadora debe estar doblada a la posición de almacenamiento. Vea COMO DOBLAR LA CAMINADORA A LA POSICIÓN DE ALMACENAMIENTO en la página 11.

Para bajar el banco, primero sostenga el extremo del banco como se muestra no sostenga la pata. Usando su mano derecha, deslice la perilla de banco hacia la derecha lo más que sea posible. **Asegúrese que la perilla se mueva completamente a la posición del "banco".** Nota: Puede ser necesario empujar la pata mientras que deslice la perilla a la posición del "banco" (refiérase al dibujo de arriba). Baje el banco hasta que la pata esté descansando en el piso.

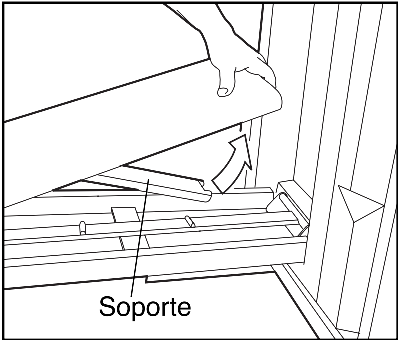


COMO AJUSTAR EL RESPALDO

El respaldo se puede usar en una posición anivelada o en cualquier de las dos posiciones inclinadas. Cuando se baja el banco por primera vez, el respaldo estará en la posición anivelada. Para ajustar el respaldo a una de las posiciones inclinadas, primero suba el respaldo y bájelo al soporte (vea el dibujo abajo). Descanse el extremo del respaldo contra cualquiera de los topes del respaldo como se muestra. **Asegúrese que el soporte esté descansando contra uno de los topes del respaldo.**



Para ajustar el respaldo a una posición anivelada, primero suba el respaldo un poco. Pivotee el extremo del soporte en la dirección que se muestra con la flecha Baje el respaldo al marco del banco.



COMO DOBLAR EL BANCO A LA POSICIÓN DE ALMACENAMIENTO

Antes de doblar el banco, asegúrese que el respaldo se ajuste a la posición anivelada.

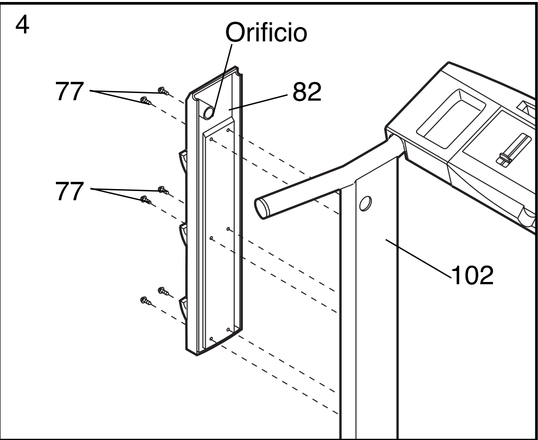
Sostenga el asiento del banco con su mano derecha como se muestra. Usando sus dedos, empuje hacia arriba el seguro de la pata.

Enseguida, suba el banco a la posición vertical y sosténgalo en ese lugar. Usando su mano derecha, deslice la perilla de banco a la izquierda lo más que sea posible. **Asegúrese que la perilla se mueva completamente a la posición de la "caminadora".** Refiérase al dibujo del recuadro. **Asegúrese que el pasador se haya insertado en el orificio en el marco del banco.**

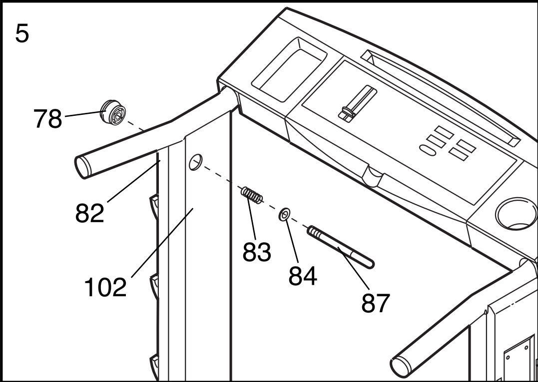


4. Localice el Porta Pesas Izquierdo (82), el cual puede ser identificado por el orificio cerca de la parte alta. Coloque el Porta Pesas Izquierdo al Montante Vertical izquierdo (102) con seis Tornillos del Porta Pesas (77).

   Coloque el Porta Pesas Derecho al Montante Vertical Derecho de la misma manera (no se muestra).

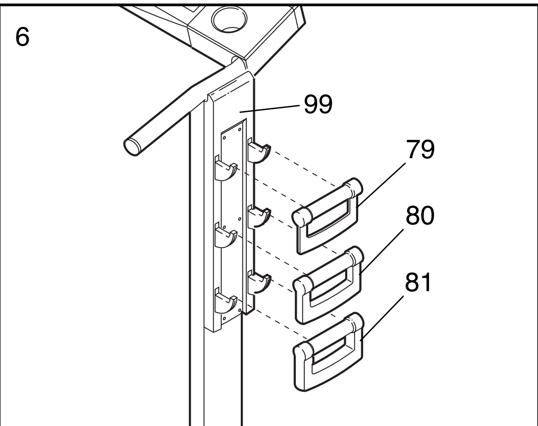


5. Deslice el Apercollar del Pasador (84) y el Resorte (83) al Pasador (87). Inserte el Pasador en el Montante Vertical Izquierdo (102) y el Porta Pesas Izquierdo (82). Apriete la Perilla de la Caminadora (78) al Pasador.

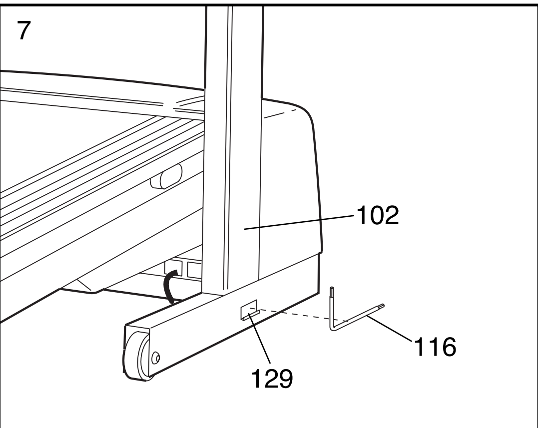


6. Ponga una Pesa de 2 libras (79) en los ganchos de arriba en el Porta Pesas Derecho (99). Ponga una Pesa de 4 libras (80) en los ganchos del centro en el Porta Pesas Derecho. Ponga una Pesa de 6 libras (81) en los ganchos de abajo en el Porta Pesas Derecho.

   Ponga las Pesas que sobran en el Porta Pesas Izquierdo (que no se muestra).



7. Remueva el respaldo del Sujetador Adhesivo (129). Presione el Sujetador Adhesivo a la base de los Montantes Verticales (102) en el lugar indicado. Presione la Llave "L" (116) al Sujetador Adhesivo.



8. **Asegúrese de que todas las partes de la CROSSTRAINER estén apropiadamente apretadas. Para proteger el piso a la alfombra de que sufran cualquier daño, coloque un tapete debajo de la CROSSTRAINER.**

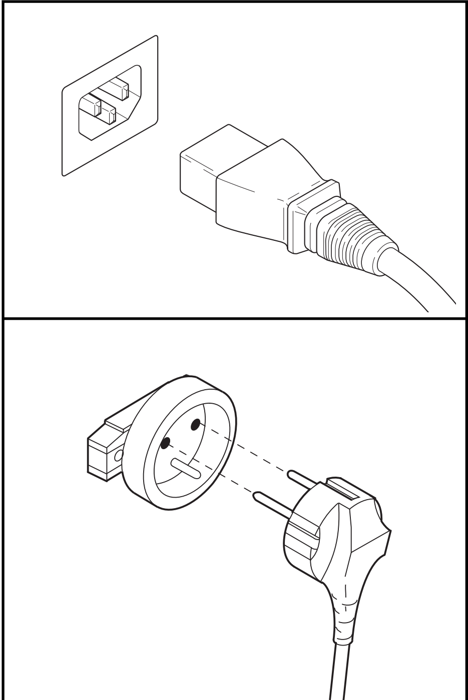
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PARA CAMINAR PERFORMANT LUBE™

Su caminadora, tiene una banda para caminar cubierta con Performant Lube™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar uso excesivo.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL POLO DE TIERRA

Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica.



Conecte el extremo indicado del cable eléctrico en la caminadora. Conecte el otro extremo del cable eléctrico en el tomacorriente que tenga una instalación de conexión de tierra adecuada de acuerdo a los reglamentos de la localidad.

⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique la clavija original. Si ésta no se adapta al tomacorriente, el tomacorriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.

para aumentar la temperatura de su cuerpo, frecuencia cardiaca, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos). Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

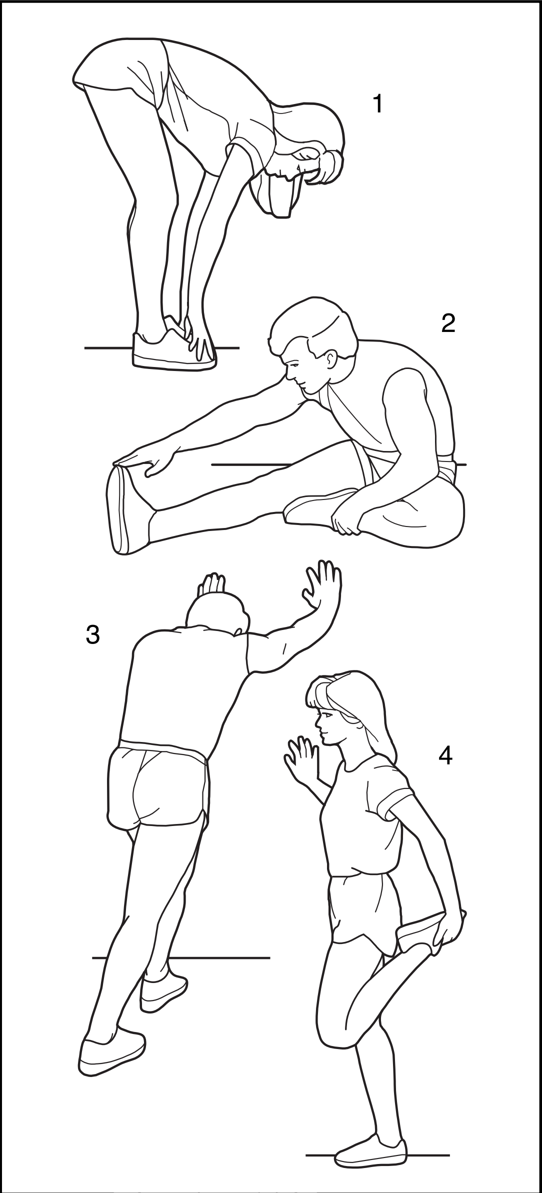
Frecuencia del Ejercicio

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.



1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna en frente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

COMO HACER EJERCICIOS EN LA CAMINADORA

⚠ AVISO: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados. Recuerde, estas son unas guías generales solamente. Para más información detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su frecuencia cardiaca como una guía.

HEART RATE TRAINING ZONE

	MIN BPM ♥		♥ MAX BPM
AGE	Fat Burn	Max Burn	Aerobic
20	125	145	165
30	120	138	155
40	115	130	145
50	110	125	140
60	105	118	130
70	95	110	125
80	90	103	115

La gráfica que se muestra enseña algunos niveles de frecuencias cardiacas que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios aeróbicos. (Esta gráfica también se puede encontrar en la consola). Para encontrar la frecuencia cardiaca apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de arriba de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números abajo de su edad. Los tres números son su "zona de entrenamiento." Los dos números más bajos son unas frecuencias cardiacas que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es la frecuencia cardiaca recomendada para los ejercicios aeróbicos.

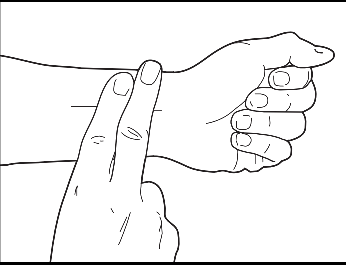
Quemar Grasa

Para quemar la grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un periodo de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa calorías de carbohidratos que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca a uno de los dos números más bajos en su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser "aeróbico." Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento.

FRECUENCIA CARDIACA DE LA ZONA DE ENTRENAMIENTO



Para medir la frecuencia cardiaca, detenga su ejercicio e inmediatamente coloque dos dedos en la muñeca. Para medir su frecuencia cardiaca, cuente seis segundos de latidos de su corazón y multiplique el resultado por 10. Por ejemplo, si la frecuencia de pulso en su conteo de seis segundos es 14, entonces su frecuencia de pulso es 140 latidos por minuto. (El contar de seis segundos es usado porque la frecuencia cardiaca bajará rápidamente cuando usted detenga su ejercicio). Ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca alcance el nivel apropiado según la escala recomendada de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

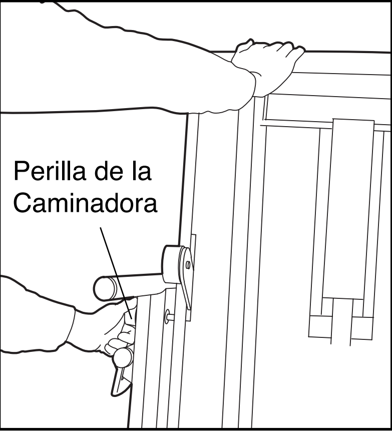
Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes importantes:

Calentamiento

Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 8 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos

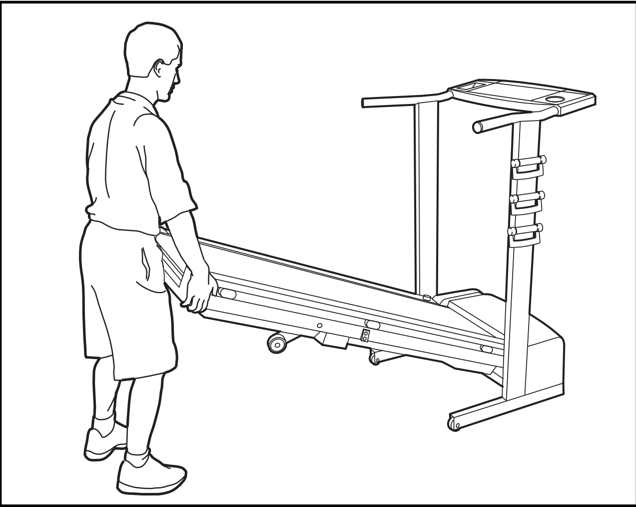
COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA EL USO

Para usar la caminadora, el banco debe de estar doblado en la posición de almacenamiento. Vea COMO DOBLAR EL BANCO A LA POSICIÓN DE ALMACENAMIENTO en la página 14. **Precaución: Usted debe de poder levantar sin ningún problema 45 libras. (20 Kg.) para que pueda bajar la caminadora.**



Para bajar la caminadora, sostenga la parte alta de la caminadora con su mano derecha como se muestra. Sostenga la perilla de la caminadora con su mano izquierda y jale hacia la izquierda. Pivotee la caminadora hacia abajo algunas pulgadas.

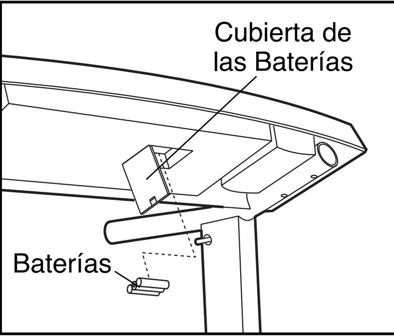
Enseguida, sostenga la caminadora con las dos manos como se muestra abajo y baje la caminadora al piso. **Para disminuir las posibilidades de que se lastime, doble sus piernas y mantenga su espalda derecha**.



LA BANDA PARA CAMINAR PERFORMANT LUBE

La CROSSTRAINER le ofrece una banda para caminar cubierta de PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique silicon u otras sustancias a la banda para caminar o la plataforma para caminar. Tales sustancias deterioraran la banda para caminar y causarán un desgaste excesivo.**

INSTALACIÓN DE LAS BATERÍAS



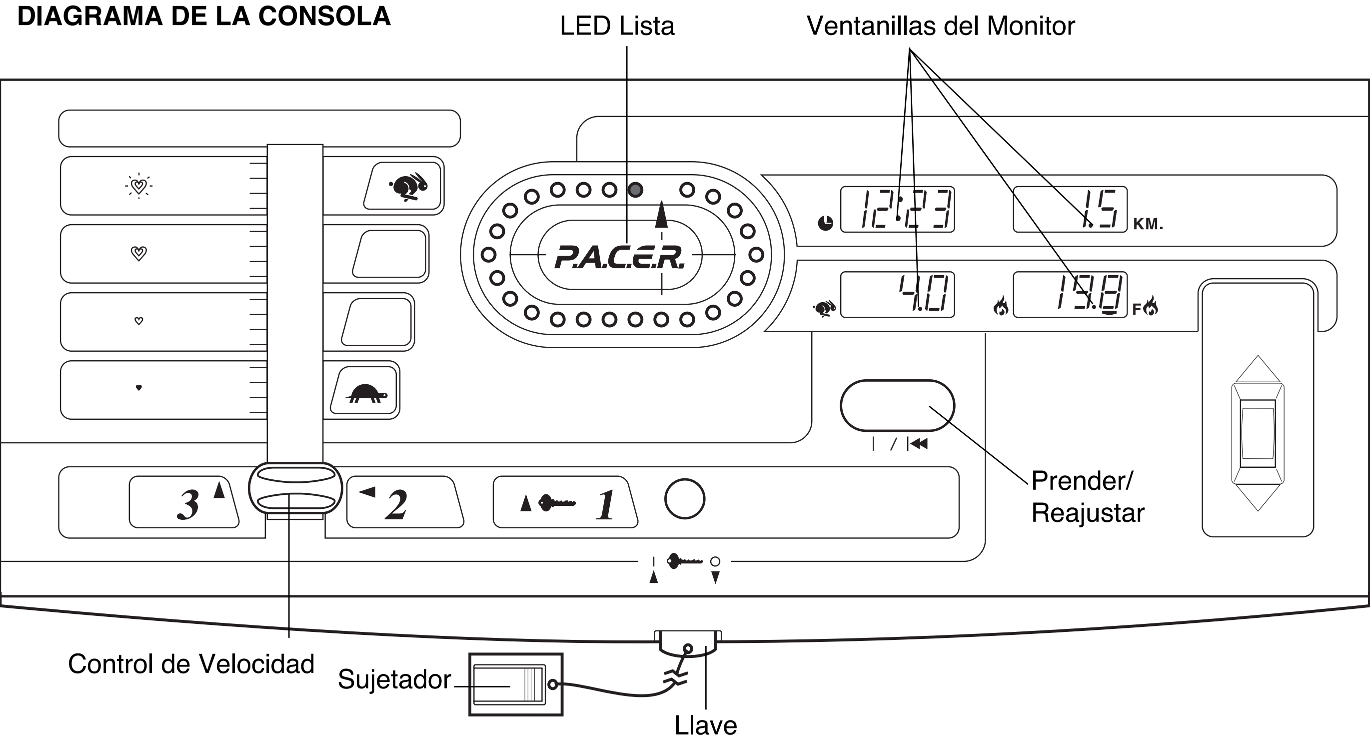
La consola requiere **tres baterías "AA"** (no incluidas) para operar, se recomiendan baterías alcalinas. Para instalar las baterías, abra la cubierta de baterías como se muestra en el dibujo de abajo. Presione tres baterías en el compartimiento de las baterías. **Asegurese que los extremos negativos de las baterías (marcados "—") estén tocando los resortes en el compartimiento de baterías.** Cierre la cubierta de las baterías.

Note: Si hay un plástico delgado y transparente en la consola, quíteselo.

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de operar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté funcionando.**
- **Siempre use el sujetador (vea el dibujo en la pagina 10) cuando esté funcionando la CROSSTRAINER. Cuando se retire la llave de la consola, la caminadora se detendrá.**
- **La CROSSTRAINER es capaz de altas velocidades.Ajuste la velocidad en incrementos pequeños.**
- **Las zonas de entrenamiento marcadas a un lado del control de velocidad son unas guías en general solamente.**
- **Para reducir el riesgo de una descarga eléctrica, mantenga la consola seca, evite derramar líquidos en la consola, y use solamente una botella de agua con tapa.**

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Párese sobre los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el sujetador fijado a la llave (vea el dibujo arriba), y deslice el sujetador en la cintura de su ropa.

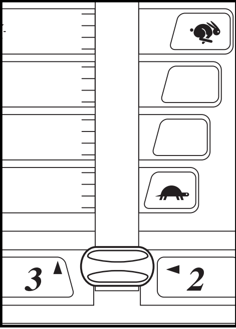
Siga los pasos abajo y en la página 11 para operar la consola.

1 **Inserte completamente la llave en el interruptor de corriente.**

Cuando la llave esté insertada, el primer indicador en la pista LED se prenderá. Las cuatro ventanillas no se prenderán hasta que el botón de PRENDER/REAJUSTAR se presione o que la banda para caminar se empiece a mover. Nota: si usted acaba de instalar las baterías, las pantallas estarán listas para encenderse.

2 **Reajuste el control de velocidad.**

Deslice el control de velocidad hacia abajo en la posición de "2". **Nota: Cada vez que la banda para caminar se pare, el control de la velocidad debe ser regresado a la posición de "2" antes de que la banda para caminar pueda volver a funcionar.**

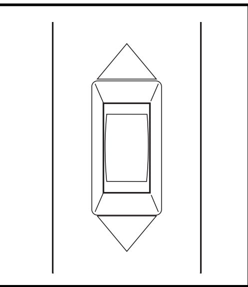


3 **Como empezar la banda para caminar.**

Después de que usted mueva el control a la posición de "2", lentamente deslícelo hacia arriba hasta que la banda para caminar empiece a moverse a baja velocidad. Cuidadosamente empiece a caminar en la banda para caminar. Cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee, girando el control de velocidad.

4 **Cambie la inclinación de su caminadora, si desea.**

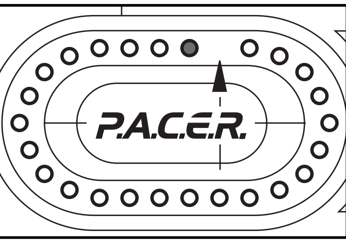
Para aumentar o disminuir la inclinación, presione la parte alta o baja del botón de inclinación. **Importante: No cambie la inclinación de su caminadora poniendo objetos debajo de su caminadora. Cambie la inclinación solamente de la manera en que se muestra en la parte de arriba.**



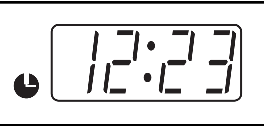
Importante: Antes de doblar la caminadora, ajuste la inclinación a la posición más baja.

5 **Siga su progreso con la pista LED y las cuatro ventanillas del monitor.**

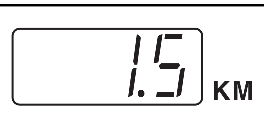
La Pista LED—La pista LED en el centro de la consola representa una distancia de 1/4 de milla. A medida que usted hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista se prenderán un a la vez hasta que usted haya completado 1/4 de milla. El primer indicador arriba de la palabra COMENZAR entonces se prenderá y otra vuelta comenzará.



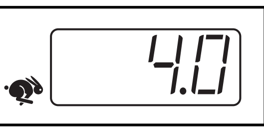
Ventanilla de Tiempo—Esta ventanilla muestra el tiempo total que ha caminado o corrido en su caminadora.



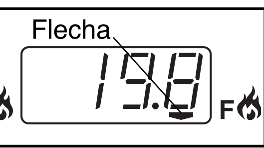
Ventanilla Distancia—Esta ventanilla muestra la distancia total que ha caminado o corrido en millas.



Ventanilla de Velocidad—Esta ventanilla muestra la velocidad de la banda para caminar en millas por hora.



Ventanilla de Calorías/Calorías Grasa—Esta pantalla muestra los números aproximados de calorías y calorías grasa que usted ha quemado. (Vea QUEMAR GRASA en la página 12.) Cada siete segundos, la pantalla cambiará automáticamente de un número a otro. Flechas en la ventanilla le indicará que número se está mostrando en el momento. Nota: Las ventanillas se pueden reajustar empujando el botón de PRENDER/REAJUSTAR.



6 **Cuando finalice su ejercicio, detenga la banda para caminar y quite la llave.**

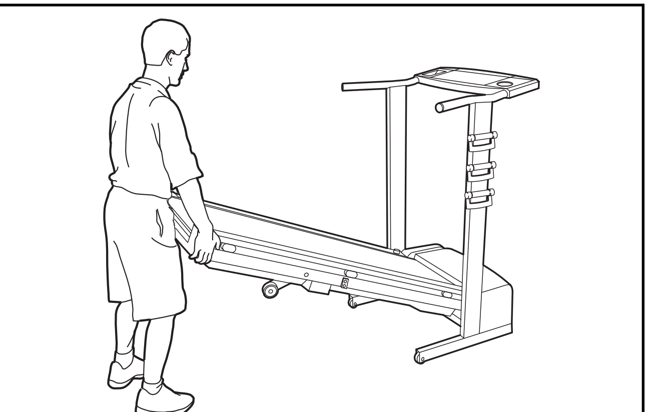
Párese sobre los rieles de soporte para pie detenga la banda para caminar y retire la llave de la consola. Guarde la llave en un lugar seguro. **Después que la llave es retirada, las ventanillas permanecerán prendidas por cerca de cinco minutos.**

Nota: En cualquier momento que la banda para caminar esté detenida y no sea presionado por cinco minutos ningún botón de la consola, las ventanillas se apagarán automáticamente.

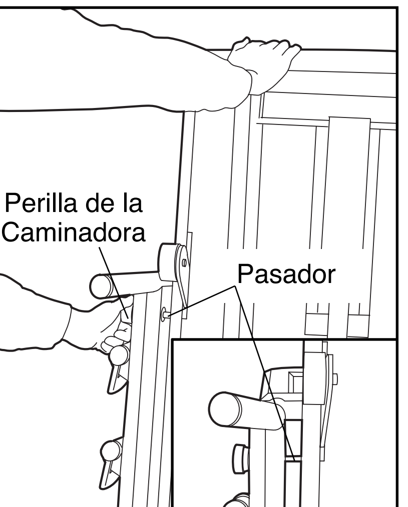
COMO DOBLAR LA CAMINADORA A LA POSICIÓN DE ALMACENAMIENTO

Antes de doblar la caminadora, desconecte el cable eléctrico. **Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir la caminadora.**

Sostenga la caminadora en los lugares que se muestran abajo. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de levantarla con sus piernas en lugar de con su espalda.** Suba la caminadora hasta que esté casi vertical.



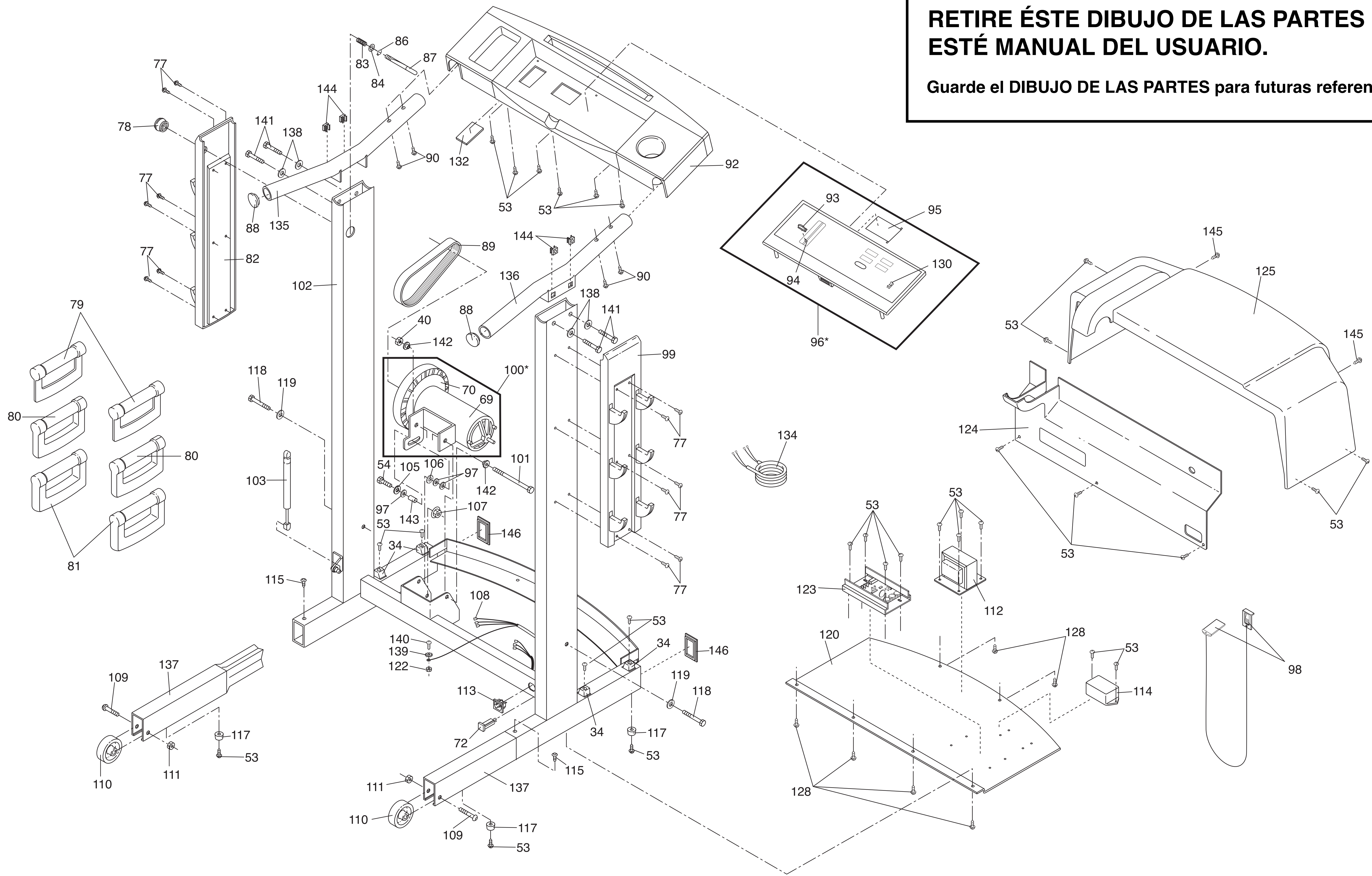
Enseguida, sostenga el extremo superior de la caminadora con su mano derecha como se muestra. Usando la mano izquierda, jale la perilla de la caminadora hasta que el pasador esté alineado con el orificio en el costado del marco de la caminadora (refiérase al dibujo del recuadro). Lentamente suelte la perilla. Asegúrese que el pasador esté insertado en el orificio en el marco de la caminadora.



Nota: Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la CROSSTRAINER. Guarde su CROSSTRAINER fuera de la luz directa del sol. No deje su CROSSTRAINER en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30 grados C.

RETIRE ÉSTE DIBUJO DE LAS PARTES DE ESTÉ MANUAL DEL USUARIO.

Guarde el DIBUJO DE LAS PARTES para futuras referencias.



DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo PETL50071 R0199A

